相互住宅株式会社
発行日2011年5月1日

住まいる通信 5月号

東日本震災において、被災された方々、並びに尊い命を落とされた方々に心よりお見舞い、お悔やみを申し上げます。
被災地の皆様が安心して暮らせます様、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

住宅業界にも震災の影響が出ていて、外壁材・エコキュート・IHクッキングヒーター・タンクレストイレなど納期がかなり遅れていて、工事の進捗に大きく影響を受けています。工事中のお施主様には現状をご理解いただき、仕様を変更して下さり工事に遅れが出ないように対処することができました。
これから新築工事を開始しようとしていたお施主様は、外壁材がいつ入ってくるか不確定なため、二ヶ月程延期しました。
そのため仕事が空いてしまうので、その次に予定していた私の自邸を急遽やることに決めました。
一般的に普及している外壁材が入らないため、ちょっと高いですが、塗り壁かタイル張を採用しようと思っています。
この材料は影響がない様なので………。

今回の震災において福島原発の事故がありましたので、原子力に頼りきることのない様な住宅全体の省エネについて考えていく必要があると思います。

（社長：横田　俊司）

目次:

※毎月発行しています、当社の「住まいる通信」がご不要な方は、大変お手数をお掛け致しますが、お電話、もしくはメール・ＦＡＸなどでご連絡頂ければ止めさせて頂きます。

けんこうライフ【五月病】

五月病とは、春からの新しい環境にうまく適応できず、ゴールデンウィーク明けから気持ちが緩みストレスとなって体や心に変調をきたしてしまう症状です。
もとは厳しい受験戦争を経験した大学生がまとまった休みをきっかけに、無気力な状態になることからついた病名だそうです。

【五月病になりやすいとされる性格】
- 真面目で几帳面
- 感情を抑え我慢してしまう
- 内気で孤立しやすい
- 頑固で融通がききにくい
- 周囲のことを考え、気配りをしながら行動する

【具体的な症状】
精神面…何をするにも億劫でやる気が出ない、イライラする、なんとなく落ち込んでしまい不安感がある。
身体的…食欲不振、下痢、嘔吐、吐気、腹痛など消化器症状、睡眠障害、頭痛、めまい、動悸など。
行動面…お酒やタバコ量の増加、食べ過ぎや刺激物を好むようになるなど。

【予防と解消法】
ストレスや疲労を感じたら、自分にあった解消法をみつけましょう。趣味のスポーツや音楽を聴いたり、自分の好きなことをしたり、のんびり休んだり、気分転換をはかることが大切です。

相互住宅 株式会社
〒290-0054
市原市五井中央東1-8-1

TEL　0436（24）7710
FAX　0436（24）7869

家づくり用語集
～間取り・デザイン～

アプローチ

敷地の入口から建物の玄関までの通路のことを指します。
1階の入口付近のことを指す場合もあります。
スロープや階段も、アプローチの1つです。

おうちがしあわせ　―ゴールデンウィークに大掃除を―

大掃除と言えば年末というイメージですが、花粉も落着き、暖かく天気の良い5月は大掃除にうってつけのシーズンです。連休にはお出かけだけでなく、家族で大掃除をしてみてはいかがでしょうか。

■5月の大掃除におススメのエリアは？

☆キッチン☆
5月は真冬に比べ、気温が高い分、油汚れの落ちが良く、洗浄後の水切りにも時間がかからなくなるので、効率よく掃除ができます。
特に掃除が必要なのは、やはり「換気扇」。冬の間に多い鍋料理などは、思いのほか換気扇を汚すそうです。汚れの付きやすい換気扇は、年に1度ではなく、ワンシーズンに一度のペースで掃除をすることで、汚れのこびり付きを防げます。しつこい汚れには、洗剤をしみ込ませたキッチンペーパーで湿布したり、洗剤をつけてからラップで覆うと汚れが落ちやすくなります。

☆バスルーム☆
バスルームの中でも特に掃除が必要なのが、ユニットバスのエプロン（浴槽を覆い隠しているカバー）の裏。取扱説明書などに、外し方が載っていますので、外してみましょう。予想以上に、ヘドロや髪の毛、カビなど目を覆いたくなるような汚れも多い場所です。
また、汚れたまま放置しておくことで、チョウバエという小さな羽虫が発生する事もあります。梅雨の時期に入る前に、一度エプロンを外してお掃除することがおすすめです。

☆窓・カーテン☆
窓周りは冬場のホコリを吸いこんで汚れが溜まっている場所です。また、5月と10月はカーテンの洗濯にも最適な時期と言われています。レースのカーテンなどは家の洗濯機で洗えるものが多いので、窓掃除と一緒に、汚れのたまったカーテンもきれいにしましょう。

家づくりのワンポイントアドバイス　～配線計画～

コンセントの数と位置

新築の家に入居後、家具を置いたらコンセントが隠れてしまったり、家電製品が予想以上に増え、コンセントの数が確保できなかったり・・・と、入居後に後悔するケースが多いのが、スイッチやコンセントの設置場所と数です。家族の生活や家電製品の配置等をよくイメージしながら取付位置や個数を決めましょう。

■コンセントの数

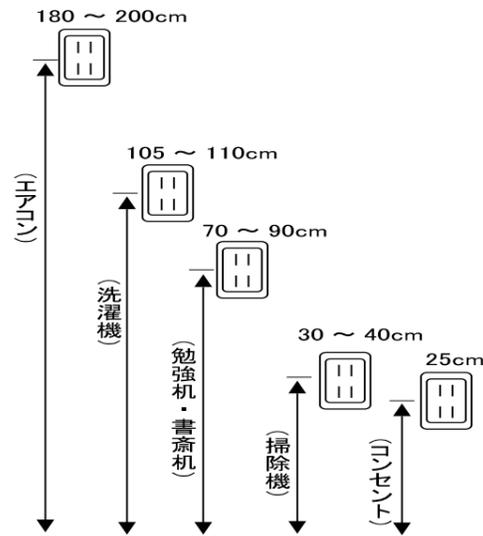
コンセントの数は、部屋により違いますが、基本は2畳あたりに1ヶ所（2口以上）が目安です。

【おすすめコンセントの数（エアコンは含まず）】

<table>
<tr><th colspan="2" rowspan="2">場所</th><th colspan="2">コンセントの数</th></tr>
<tr><th>100V</th><th>200V</th></tr>
<tr><td colspan="2">台所</td><td>6</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="2">ダイニング</td><td>4</td><td>1</td></tr>
<tr><td rowspan="5">リビング</td><td>5㎡　(3～4.5畳)</td><td>2</td><td>―</td></tr>
<tr><td>7.5～10㎡(4.5～6畳)</td><td>3</td><td rowspan="4">1</td></tr>
<tr><td>10～13㎡(6～8畳)</td><td>4</td></tr>
<tr><td>13～17㎡(8～10畳)</td><td>5</td></tr>
<tr><td>17～20㎡(10～13畳)</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">トイレ</td><td>2</td><td>―</td></tr>
<tr><td colspan="2">玄関</td><td>1</td><td>―</td></tr>
<tr><td colspan="2">洗面・脱衣室</td><td>2</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="2">廊下</td><td>1</td><td>―</td></tr>
</table>

■コンセントの高さ

通常、コンセントの高さは床からコンセントの中心までで25cm程度が多くなっています。抜き差しの頻度や、使用する器具の特性を考えて設置位置を決めましょう。

【コンセントの高さの目安】

ペットの暖房用やガーデニング関係、生ゴミ処理機用など屋外でのコンセントのニーズも増えています。
室内だけでなく、屋外での計画もしっかりたてましょう。

お手軽プチ風水　～盛り塩～

風水では、方角がよくなかったり、配置が悪かったりする時に、よく盛り塩をします。
塩は清浄・不変・結合といった神聖性を備えているものとして、たくさんの国々で神秘的なものとして捉えられてきました。塩は、悪いエネルギーを浄化する手助けをしてくれるそうです。適所に盛り塩をすると、家人にとって悪いものを取り払い、必要なことを引き付けてくれます。

◆盛り塩の効果◆

鬼門と言われる方位、あるいはラッキーゾーン（玄関から家の中心を結ぶライン）、上にガスレンジ等火を使う場所、浴室、トイレ等の水回りがかかっている部屋の間取りは運気がダウンします。このマイナスをカバーするのが盛り塩の役目になります。

◆盛り塩のやり方◆

5センチ程度の平らな小皿に10g程度をこんもりと盛ります。少し水分を加え、高い三角すいを作るとよいでしょう。通常の安い塩では効果が薄れてしまうので、天然のあら塩を使うと効果的です。お皿の置き場所はラッキーカラーのものを使えば更にアップしますが、白いお皿でもOKです。

◇ラッキーカラー◇

中央・・ラベンダー　鬼門（東北）・・白、薄いブルー
裏鬼門（南西）・・グリーン

◆交換時期◆

1～2週間ほどで交換しましょう。邪気を払う効果が減り、盛り塩の意味がなくなってしまいます。もし効果が感じられない時は、週2～3回取り替えたり、器をラッキーカラーに変えてみたりしましょう。トイレに盛り塩をしている時は、便器に流しますが、キッチンに置いた塩は、包丁の匂い消しに使用したりします。ですが、使用後の塩はどう処分しても構わないようです。

住まいのヒント　～みんなで節電～

3月11日に発生した東北太平洋沖地震により、関東や東北地方では深刻な電力不足に陥っています。
そのため節電が大きく呼びかけられていますが、日頃からの心掛けが大切です。対象地域でない人も、みんなで節電をすれば、温暖化防止にも繋がります。

照明

誰もいない部屋は必ず電気を消しましょう。昼間もなるべく日光の光を利用し、照明は使わないようにします。また、照明器具を掃除するだけでも汚れが落ち、明るさがアップします。こまめにお手入れしましょう。
早めに就寝することも照明を使わず節電になります。

冷蔵庫

開閉が多いと冷気が逃げてしまいますので、取るものを決めてから開けましょう。冷凍庫は凍ったもの同士で冷やし合うのでギュウギュウに詰め込み、冷蔵庫は逆に冷気がまわるように整理しておいたほうがよいでしょう。

トイレ

温水・暖房便座の電源はなるべく抜きましょう。代わりに便座カバーをするとよいでしょう。

洗濯機

少ない量を何度も洗うより、多めにためてから洗濯する事で、節電・節水になります。また、乾燥機は使用せず自然乾燥で干すようにしましょう。

テレビ

見ない時は主電源を消し、コンセントも抜きましょう。普段よりも画面サイズや音声のボリュームを小さくし、明るさも暗めに設定すると消費電力が少なくなります。

エアコン

つけないことが一番ですが、温度の設定を1℃上げたり下げたり設定を変えるだけでも節電になります。目安は冷房なら28℃、暖房なら20℃が最適です。

電気ポットや炊飯器

保温機能で長時間電力を消費してしまいます。電気ポットではなくお湯をその都度沸かし、魔法瓶や水筒などで保存しましょう。炊飯器も食べ切れる量のお米をその都度炊きましょう。